

ПРАКТИКА ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ: СЕМЕЙНЫЕ ИСТОРИИ В ПЕСОЧНОМ ПОЛЕ

Чистякова Н.А.

МАДОУ №333, г. Красноярск

Базылева Т.В.

МАДОУ №43, г. Красноярск

К изучению песочной терапии в последнее время стали обращаться многие педагоги, психологи, сказкотерапевты. Использование игр с песком применяется в психопрофилактической работе с детьми в период адаптации, для развития мелкой моторики, образного и пространственного мышления, речи, творческого потенциала. Широко применяется песочная терапия при коррекции страхов, застенчивости, тревожности, неуверенности у детей. Данная статья раскрывает возможности использования песочной терапии в работе с семьей и содержит описание авторских методик Л.Н. Князевой и А.А. Золотаревой.

Актуальность метода песочной терапии не случайна, поскольку он позволяет одновременно, решать задачи диагностики, профилактики, консультирования и коррекции, в том числе и в детско – родительских отношениях. Песочница способствует созданию естественной стимулирующей среды, где семья, через организацию собственного опыта самостоятельно моделируя картины из песка, и через проективные игры осознает и разрешает проблемные ситуации. Такая игровая совместная деятельность родителей и ребенка в песочнице приводит к достижению положительного эмоционального благополучия участников игры и улучшения взаимоотношений друг с другом. Ценным в групповой песочной терапевтической работе является: проживание реального опыта взаимодействия родителя с ребенком; возможность родителем увидеть своего ребенка в общении; осознание родителем своей позиции и стиля

взаимодействия с ребенком; оптимизация детско-родительских отношений. Целью семейной песочной терапевтической работы является гармонизация детско-родительских взаимоотношений. К задачам таких встреч относятся: повысить родительскую компетентность в понимании внутренних переживаний и потребностей ребенка; способствовать формированию у родителей навыков сотрудничества с ребенком; содействовать развитию продуктивной коммуникации в семье. Ведущей формой таких встреч являются проективные игры-тренинги, в которые включены родители (отец, мать) и ребенок. Рекомендуемая продолжительность одной игры-тренинга в рамках одной семьи 60 минут. В семейных песочных терапевтических встречах используются следующие методы и приемы: сказкотерапия (совместное сочинение и разыгрывание родителями и ребенком придуманного сюжета); игротерапия (игровые упражнения и задания, ролевые игры, игровые коммуникативные ситуации, игровые сюжетные ситуации); музыкотерапия; моделирование ситуаций; использование метафорических приемов (различных присказок, потешек, поговорок). В течение одной терапевтической встречи семья погружается и проходит через несколько этапов: введение в игровую среду; создание мира; переживание и реконструкция (рассматривание песочной картины, происходит терапевтический процесс); «экскурсия» по песочной картине (описание семьей созданного пространства); терапевтическое «вмешательство» (переход к реальному миру, обсуждение того, как «песочная картина» похожа на реальную жизнь); переход – понимание (оказание помощи в понимании информации, пришедшей через песочную терапию); реконструкция (семья может оставить мир таким, какой он есть, или внести изменения); демонтаж мира (анализ, демонстрация мира семьи, размышления над процессом); уборка (размещение использованных объектов на места).

Для проведения игр-тренингов с использованием песочной терапии применяется соответствующее оборудование: водонепроницаемый деревянный или пластиковый ящик – песочница (внутренняя поверхность и

борта окрашены в голубой цвет. Борта символизируют небо, а дно – воду); песок; коллекция миниатюрных фигурок для обыгрывания заданий в песочнице (фигурки людей разного пола, возраста, профессий; хищные и травоядные животные, птицы, насекомые; различные фигурки зданий, транспорт, растения); разнообразный природный материал (камушки, шишки, ракушки); средства для моделирования (пластилин, фольга).

В семейных играх-тренингах с использованием песочной терапии могут быть использованы следующие техники.

Техника «Семья в образах животных» - предложена Л.Н. Князевой.

Ее ценность заключается в том, что символический «рисунок» семьи на песке дает более достоверный наглядный материал, отражает семейную атмосферу, чувства, испытываемые к отдельным членам семьи и к семье в целом, степень гармоничности, интегрированности семейных отношений, характер основных семейных конфликтов в детско-родительских отношениях. Данная техника состоит из нескольких частей.

Часть первая. Инструкция: «Каждому из вас нужно выбрать фигурку животного, если бы вы были животным, то каким? После того как сделаете выбор, расположите фигурку в песочнице (*члены семьи выбирают фигурки, помещают в песочницу*). Обозначьте свою территорию, обустройте ее (*используя материал, члены семьи обустривают территорию*). Познакомьтесь, расскажите о себе от лица вашего животного, кто вы, что любите».

В процессе работы семьи психологу важно фиксировать: каких животных выбрали члены семьи, кто первый поставил фигурку в песочницу, как обустраивается пространство (*есть ли границы, обозначены ли они – прочерчены, построен «забор» и т.д.*), как взаимодействуют члены семьи в ходе работы (*общаются между собой или нет, договариваются, создают совместное пространство, делают замечания, дают советы и т.д.*).

Одним из важнейших моментов является составление психологических портретов тех животных, которые были выбраны. Для этого, после завершения работы с песочницей и фигурками, членов семьи просят рассказать о том, что представляет из себя то или иное животное, и каким характером оно обладает.

При интерпретации результатов психологу важно анализировать саму песочную композицию: пространственное расположение фигур, соприкосновением фигур, пересечение фигур в поле, цветовое исполнение фигур, сочетание цветов во всей семейной картине, анализ психологических портретов животных в сопоставлении с их изображением, используя при этом данные психоаналитической трактовки символического значения тех или иных образов животных.

Часть вторая. Инструкция: «Сходите, друг к другу в гости и вместе сделайте что-нибудь».

После совместных действий психолог сообщает, что наступила ночь и все ложатся спать.

В этот момент предлагаем ребенку, поиграть отдельно в другом помещении и в психотерапевтическом процессе остаются только родители. Психолог проводит беседу в ходе, которой проясняет, что увидели родители, про что это для них и т.д.

После этого в кабинет приглашается ребёнок.

Часть третья. Инструкция: «Наступило утро. Вам сейчас вместе нужно сделать так, чтобы всем было хорошо. Вы можете что – то убрать или наоборот, добавить, важно чтобы всем всё нравилось». В процессе такой деятельности семья (ведущая степень отводится родителям) осознанно доводит до идеального состояния на их взгляд.

После этого можно предложить семье дать название песочной картине. По окончании встречи каждый из членов семьи убирает свои фигурки и песок разравнивается.

Техника «Параллельные острова» - предложена А.А. Золотаревой. Здесь создаются условия для понимания участниками как собственных, так и у других членов семьи внутренних интересов, желаний, потребностей, качеств. В данной технике создаются три песочницы – реальная, комфортная, идеальная (осознанная).

Первая песочница - реальная. Инструкция: «Каждому из вас необходимо построить свой остров и буквально обозначить его. Расскажите про свой остров, как он называется, кто на нём живёт, что он/они делают на нем, чем хорош ваш остров». При таком построении каждый член семьи выстраивает свой индивидуально - психологический образ, рассказывает про свои желания, потребности.

Вторая песочница – комфортная. Инструкция: «В этой песочнице постройте острова так, чтобы всем было хорошо». Здесь происходит взаимодействие и появляются конфликтные ситуации.

Третья песочница – идеальная (осознанная). Инструкция: «Представьте, что вы стали волшебниками и в этой песочнице сделайте так, как должно быть». Здесь члены семьи создают некое идеальное пространство с учетом индивидуальных особенностей и интересов всех членов семьи. В этом заключается смысл психотерапевтической игры.

Данные техники позволяют создавать потребность у родителей быть активными соучастниками в деятельности ребенка; осознать родителями мотивы собственного поведения и поведения детского, благодаря трансформации и визуализации стиля поведения и коммуникации на песочном поле; формировать умения у родителей «выходить за привычные рамки» своих воспитательных установок и стереотипов мышления, признавать за ребенком право на собственный выбор.

Библиографический список

1. Грабенко Т.М., Зинкевич Т.Д. Чудеса на песке. Песочная игротерапия.- СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 1998. 50 с.
2. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. Практикум по песочной терапии.- СПб.: Издательство «Речь», 2005. 123 с.
3. Сакович Н.А. Технология игры в песок. Игры на мосту. – СПб.: Речь, 2006. 176 с.
- 4.Эль Г.Н. Человек, играющий в песок. Динамичная песочная терапия. - СПб.: Речь, 2010. 208 с.